

離乳食献立表 (完了食)

2022年10月

アルテ子どもと木幼保園

日付	献立名	おやつ (◎は10時,○は午後おやつ)	材料名 (◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料)		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1・15・29 土	チャーハン キャベツのごま酢あえ 中華スープ パイナップルゼリー	○牛乳 ○トースト ○ミルクシチュー	米、○食パン、砂糖、ごま油	○牛乳、○ツナ水煮缶、豚ひき肉、○育児用ミルク、鶏もも肉、ちくわ	○キャベツ、パイン缶、キャベツ、チンゲンサイ、○たまねぎ、にんじん、○にんじん、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、ごま、粉かんでん、しょうが
3・17 月	きのこの炊き込みご飯 カレイのみりん焼き さつまいものレモン煮 みそ汁 フルーツポンチ	◎牛乳 ○牛乳 ○鮭おにぎり ○具だくさん汁	米、さつまいも、○米、砂糖	○牛乳、◎牛乳、かれい、生揚げ、鶏ひき肉、○さけ、米みそ(淡色辛みそ)	○キャベツ、○たまねぎ、バナナ、みかん缶、パイン缶、まいたけ、○にんじん、にんじん、ねぎ、なめこ、レモン、○ごま、干ししいたけ、しょうが
4・18 火	ご飯 鶏肉のみそ漬け焼き 白菜とハムの和え物 すまし汁 なし	◎牛乳 ○牛乳 ○にんじんごはん ○しらすと野菜煮 ○すまし汁	米、○米、焼豆、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、○しらす、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	○キャベツ、なし、はくさい、○たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、○にんじん、ねぎ、しょうが、○カットわかめ
5・19 水	ご飯 鮭の香味焼き ほうれん草の白あえ みそ汁 柿	◎牛乳 ○牛乳 ○トースト ○ツナのトマト煮 ○野菜スープ	米、○食パン、さといも、砂糖	○牛乳、◎牛乳、○ツナ水煮缶、さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	○キャベツ、かき、ほうれんそう、○ほうれんそう、○トマトピューレ、○たまねぎ、たまねぎ、○にんじん、にんじん、ねぎ、ねりごま、にんにく、しょうが、カットわかめ
6・20 木	麻婆豆腐丼 もやし中華風和え物 わかめスープ オレンジ	◎牛乳 ○牛乳 ○しらすおにぎり ○みそ汁	軟めし、片栗粉、砂糖、油、ごま油	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、○しらす、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	○キャベツ、オレンジ、にんじん、もやし、○たまねぎ、たまねぎ、きゅうり、○にんじん、ねぎ、干ししいたけ、ごま、カットわかめ、しょうが、にんにく
7・21 金 7運動会前日	ご飯 鶏のからあげ ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁 りんご	◎牛乳 ○牛乳 ○トースト ○ツナのミルク煮	米、○食パン、マヨネーズ、油、片栗粉、小麦粉	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、○育児用ミルク、○ツナ水煮缶、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	○キャベツ、りんご、ブロッコリー、○たまねぎ、だいこん、○にんじん、こまつな、にんじん、しょうが、にんにく
11・25 火	ご飯 さばのおろしかけ 小松菜と油揚げのごま和え 根菜汁 オレンジ	○牛乳 ○焼きおにぎり ○具沢山みそ汁	スパゲティ、○米、フレンチドレッシング、○ごま油	○牛乳、豚ひき肉、粉チーズ、○かつお節、○米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、トマト、コーン、さやえんどう、○にんじん、○たまねぎ、○キャベツ
12・26 水	わかめご飯 まさご焼 かぼちゃの甘煮 みそ汁 柿	◎牛乳 ○牛乳 ○おかかとねぎのおにぎり ○具沢山みそ汁	米、○米、油、砂糖、○ごま油	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、○米みそ(淡色辛みそ)、○かつお節	たまねぎ、バナナ、○キャベツ、キャベツ、○たまねぎ、○にんじん、しめじ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、○ねぎ、にんにく
13・27 木	ご飯 さわらの照り焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁 りんご	◎牛乳 ○牛乳 ○トースト ○トマトシチュー	米、○食パン、砂糖	○牛乳、◎牛乳、○ツナ水煮缶、さば、木綿豆腐、油揚げ	○トマトピューレ、○キャベツ、オレンジ、○たまねぎ、だいこん、もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ、ねぎ、ごぼう、○にんじん、ごま
14・24 金・月	ご飯 タンドリーチキン コールスローサラダ 秋のきのこスープ バナナ	◎牛乳 ○牛乳 ○ツナおにぎり ○お芋の含め煮 ○やさいスープ	米、○さつまいも、○米、片栗粉、砂糖、パン粉、油	○牛乳、◎牛乳、○ツナ水煮缶、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、かき、○キャベツ、たまねぎ、はくさい、○たまねぎ、○にんじん、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ
22 土	ミートソースパスタ やさいたっぷりスープ きゅうりとコーンのサラダ バナナ	◎牛乳 ○牛乳 ○やさいとしらす煮 ○にんじんスープ	米、油、砂糖、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、○しらす、さわら、木綿豆腐、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	○キャベツ、りんご、○にんじん、○たまねぎ、にんじん、こまつな、ねぎ、さやえんどう、切り干しだいこん、干ししいたけ
28 金 お誕生日会	ピラフ きのこハンバーグ ホクホク蒸しやさい コンソメスープ なし	◎牛乳 ○牛乳 ○りんごとさつまいもの秋ケーキ ○やさいスープ	米、○ホットケーキ粉、○さつまいも、○砂糖、○油、片栗粉、バター、油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、○豆乳、ベーコン	たまねぎ、○キャベツ、なし、にんじん、れんこん、もやし、ブロッコリー、○たまねぎ、しめじ、○りんご、○にんじん、コーン
31 月 ハロウィン	鶏肉とほうれん草のクリーム丼 れんこんマリネ きのこのスープ りんご	◎牛乳 ○牛乳 ○トースト ○かぼちゃのミルク煮	軟めし、○食パン、油、砂糖、米粉	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、○育児用ミルク、○ツナ水煮缶、豆乳	ほうれんそう、○かぼちゃ、りんご、○にんじん、○たまねぎ、れんこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、さやえんどう